BlinkistDE

Intervallfasten

Für ein langes Leben – schlank und gesund

Von Petra Bracht



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

In den Blinks zu Intervallfasten (2019) bringen wir dir die Methode des 16/8-Intervallfastens näher. Wir zeigen dir die Vorteile einer gut geplanten und vollwertigen veganen Ernährung und erklären, wie regelmäßige Bewegung und Dehnung die Nährstoffaufnahme steigert. Wenn du Lust bekommst, das Intervallfasten einmal auszuprobieren, kannst du dank einer Auswahl an Rezepten, Übungen und Tipps sofort loslegen.

Wer diese Blinks lesen sollte

Gesundheitsbewusste
Jeder, der denkt, Fasten würde Mangelerscheinungen hervorrufen
Alle, die einmal etwas Neues ausprobieren wollen

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Dr. Petra Bracht ist Fachärztin für Allgemein- und Ernährungsmedizin. Gemeinsam mit ihrem Mann, dem Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht, behandelt sie außerdem Patienten nach der Liebscher-und-Bracht-Schmerztherapie. Mit ihm verfasste sie auch diverse Gesundheitsratgeber, darunter der Bestseller Deutschland hat Rücken (2018).

Was drin ist für dich: Vegan fasten und sich dazu bewegen ist der ideale Gesundmacher.

Gibt es eine einfache Methode, vitaler zu werden, abzunehmen und dabei auch noch Gelenkprobleme zu bekämpfen? Ja, die gibt es! Die Rede ist vom Fasten. Und zwar von einer ganz besonderen Spielart: dem Intervallfasten. Dabei darfst durchaus etwas essen – aber nur in einem bestimmten Zeitfenster. Statt wie beim klassischen Heilfasten wochenlang Komplettverzicht zu üben, wird das Intervallfasten in den Alltag integriert.

Doch Vorsicht: Vom Fasten allein wird kaum einer seine Beschwerden verlieren. Deswegen drehen sich diese Blinks auch um die richtige Ernährung und die Bedeutung ausreichender Bewegung. Wieso diese Kombination so wirksam ist, bei welchen Krankheiten sie hilft und wie du sie umsetzen kannst, das verraten dir diese Blinks.

Du wirst darin außerdem herausfinden,

warum Intervallfasten genauso gut wirkt wie Heilfasten,
wie man beim Fasten rheumatische Beschwerden loswird, und
weshalb du dich vegan ernähren solltest.

Fasten ermöglicht unserem Körper einen Neustart.
„Gefährlich“, „ungesund“, „esoterischer Quatsch“ − es gibt viele Vorurteile übers Fasten. Dabei sind seine gesundheitlichen Vorteile längst wissenschaftlich nachgewiesen. Aber was genau macht das Fasten eigentlich so gesund?

Fasten ermöglicht unserem Körper einen Neustart.

In unserem Körper gibt es einen Prozess namens Autophagie. Du kannst dir diesen Prozess als eine Art Recycling vorstellen, das startet, sobald unser Körper nicht mehr mit Nährstoffen versorgt wird. Das passiert beim Sport, aber eben auch nach zwölf Stunden des Fastens. Irgendwo muss unser Körper seine Energie während dieser Intervalle ja herbekommen. Also beginnt er ganz einfach, Abfallstoffe wiederzuverwerten.

Diese Körperabfälle werden beim Fasten zerlegt und zu neuen Brennstoffen zusammengeführt. Praktisch ist auch, dass die Zellen dabei neben beschädigten Zellbestandteilen zugleich Bakterien und Viren entsorgen.

Da wir beim Fasten also die Energie aus den Zellen selbst erhalten, muss der Körper nicht an die Eiweißreserven gehen. Solange wir uns ausreichend bewegen, verlieren wir daher auch keine Muskeln. Schon die Steinzeitmenschen konnten dank dieser Form des Recyclings längere Zeit ohne Essen auskommen. Da wir modernen Menschen jedoch keine natürlichen Hungerphasen mehr durchlaufen, kommt uns das Fasten gerade recht: Denn so aktivieren wir dieses nützliche Programm wieder.

Ein weiterer nützlicher Effekt des Fastens ist, dass sich die guten Darmbakterien dabei vermehren. Der Darm wurde von der Medizin lange unterschätzt. Mittlerweile wissen wir jedoch, dass er massive Auswirkungen auf unsere körperliche sowie seelische Gesundheit hat: Im Darm befinden sich nicht weniger als 500 Millionen Nervenzellen. Außerdem produziert der Darm mehr als neunzig Prozent des Glückshormons Serotonin, weswegen auch unsere Stimmung stark vom Milieu in unserem Darm abhängt – also dem Verhältnis zwischen guten und schlechten Bakterien.

Wenn wir uns zu einseitig und nährstoffarm ernähren und dann auch noch zu zuckrig essen, gewinnen die schlechten Bakterien im Darm die Oberhand. Das wiederum führt zu einer geringeren Produktion von Serotonin. Wenn wir hingegen fasten, dann ruht auch die Verdauung, und die guten Darmbakterien können sich wieder vermehren. Fasten ist also das beste Probiotikum!

Wir profitieren vom Intervallfasten genauso wie vom Heilfasten.

Wochenlanges Heilfasten ist nichts für jeden. Selbst Petra Brachts Mann, der sonst so disziplinierte Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht, musste sein Heilfasten nach einigen Tagen abbrechen. Wenn du von den gesundheitlichen Vorteilen des Fastens profitieren willst, dir aber nicht vorstellen kannst, für eine oder gar mehrere Wochen aufs Essen zu verzichten, dann ist das Intervallfasten die Alternative.

Zum Beispiel nach der 16/8-Methode. Die geht so: Du fastest sechzehn Stunden und in den restlichen acht gönnst du dir zwei bis drei Mahlzeiten. Selbstheilungsprozesse wie die Autophagie werden in unserem Körper schon nach zwölf Stunden angeregt.

Wir profitieren also vom Intervallfasten genauso wie vom Heilfasten.

Natürlich kostet auch das Intervallfasten anfangs etwas Überwindung. Zu sehr sind wir daran gewöhnt, dauernd zu essen. Aber du musst ja nicht gleich mit dem vollen Intervall beginnen. Fang doch einfach mit einem Essensintervall von zwölf Stunden an und arbeite dich dann herunter. Verzichte zum Beispiel von acht Uhr abends bis acht Uhr morgens auf Mahlzeiten. Nach spätestens zehn Tagen wirst du dich an deinen neuen Essensrhythmus gewöhnt haben. Und nicht nur das: Du wirst dein Essen auch mehr genießen. Und du bekommst wieder ein besseres Gefühl dafür, satt zu sein.

Nun bleibt noch die Frage: Von wann bis wann soll das Intervall andauern? Wenn es für dich möglich ist, dann verlege das Essensintervall so früh in den Tag wie möglich. Denn je später wir essen, desto geringer sind die Effekte des Fastens.

Achte außerdem darauf, dich auf zwei bis drei Mahlzeiten während deines Zeitfensters zu beschränken und auf Snacks zu verzichten. Denn es stimmt nicht, dass wir unserem Körper andauernd etwas zuführen müssen, damit er leistungsfähig bleibt.

Wenn du diese Regeln beherzigst, kannst du dauerhaft von den Vorteilen des Fastens profitieren, ohne dich durch eine anstrengende und nur punktuell wirksame Fastenkur quälen zu müssen. Integriere das Intervallfasten in deinen Alltag. Die Regelmäßigkeit wirkt sich auch positiv auf deinen Schlaf aus. Denn mit vollem Magen erreichst du keine Tiefschlafphasen und hast somit auch keinen erholsamen Schlaf.

Intervallfasten hilft auch gegen viele Zivilisationskrankheiten.

Was interessiert dich am Fasten? Willst du damit eine bestimmte Erkrankung behandeln, Gewicht reduzieren oder es einfach nur einmal ausprobieren? Viele Menschen interessieren sich für das Fasten, weil sie denken, damit abnehmen zu können. Das stimmt zwar – ist aber lange noch nicht alles. Denn:

Intervallfasten hilft auch gegen viele Zivilisationskrankheiten.

Beim Fasten geht der Körper automatisch in den Fettverbrennungs-Modus über: Da er keine Energie in Form von Kohlenhydraten bekommt, steigt er auf die Ketose um – er nimmt sich die Energie aus deinem Fett. Das hat zunächst den Vorteil, dass du Gewicht verlierst. In vielen Fällen wirkt es sich aber auch positiv auf die Gesundheit aus. Vor allem das ungeliebte und gefährliche Bauchfett wird während des Fastens in sogenannte Ketonkörper umgewandelt, die uns mit Energie versorgen. Das geschieht wie die Autophagie schon etwa nach zwölf Stunden. Wir bekommen also nicht nur Energie aus alten Zellstoffen, sondern auch aus unserem Fett.

Ein weiterer Nebeneffekt ist: Wenn wir uns in der Ketose befinden – also unsere Energie aus Ketonkörpern bekommen –, beruhigen sich chronische Entzündungsvorgänge im Körper. Deshalb lassen sich mit dem Intervallfasten auch so gute Erfolge erzielen, wenn es um die Behandlung von Allergien oder Hautproblemen und selbst von Multipler Sklerose und rheumatischen Erkrankungen geht.

Vor allem bei Rheuma ist die Fastenwirkung umfassend belegt. Rheuma wird neben genetischen vor allem von zwei Lebensfaktoren begünstigt: falscher Ernährung und Stress. Tierische Produkte wie Fleisch, Eier und Milch fördern Entzündungsprozesse in unserem Körper. Kommt dann noch Stress hinzu, ist unser Immunsystem überfordert. Es reagiert über und wendet sich in Form von Entzündungen nun gegen uns. Wenn wir Essenspausen einlegen und uns gesünder ernähren, drücken wir beim Immunsystem die Reset-Taste.

Und das ist noch nicht alles. Selbst bei Krebserkrankungen zeigte das Intervallfasten Wirkung. So konnte der Altersforscher Valter Longo an krebskranken Mäusen beweisen, dass Intervallfasten das Wachstum der Krebszellen bremst. Einer der Gründe dafür liegt im

Zuckermangel während des Fastens, denn Krebszellen ernähren sich vor allem von Zucker. Außerdem griff die Chemotherapie die fastenden Mäuse weniger stark an.

Eine Patientenstudie der Berliner Charité bestätigte dieses Ergebnis auch für den Menschen. Man kann also nur hoffen, dass weitere Studien folgen, die die heilende Wirkung des Fastens erforschen.

Vegan zu fasten ist gut für deine Gesundheit.

Um die Vorzüge des Fastens auszuschöpfen, solltest du deine Gesundheit ganzheitlich verstehen. Sechzehn Stunden fasten, nur um während der verbleibenden acht Stunden Currywurst, Chips und Schokolade in dich hineinzustopfen? Das wäre natürlich kein gesunder Lebenswandel.

Vegan zu fasten ist gut für deine Gesundheit.

Aber wieso eigentlich vegan? Zahlreiche Studien belegen, dass der vegane Lebensstil gesünder ist. Bei einer Untersuchung der Harvard-Universität wurden beispielsweise die Gesundheitsdaten von über 130.000 Menschen verglichen. Es stellte sich heraus, dass Menschen, die mehr pflanzliches und weniger tierisches Eiweiß zu sich nahmen, seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen litten. Auch die Gesamtmortalität fiel geringer aus.

Es ist längst erwiesen, dass zu viel tierisches Eiweiß gefährlich für unsere Gesundheit ist. Wenn wir täglich verarbeitetes Fleisch essen – zum Beispiel in Form von Wurst –, erhöht sich unser Darmkrebsrisiko laut der Weltgesundheitsorganisation WHO um ganze 18 Prozent. Das liegt auch am Wachstumsfaktor IGF-1, der unter anderem für das Wachstum von Krebszellen verantwortlich ist. Wenn wir viel tierisches Protein zu uns nehmen, ist dieser erhöht.

Tierische Produkte enthalten darüber hinaus mehr gesättigte Fettsäuren und ungesättigte Omega-6-Fettsäuren – und das bedeutet: Tierprodukte fördern Entzündungen. Pflanzliche Produkte wie Walnüsse, Chiasamen oder Leinsamen hingegen enthalten Omega-3-Fettsäuren und hemmen deshalb Entzündungen.

Es gibt also gute Gründe, auf Tierprodukte zu verzichten. Aber bekommen wir denn auch alle Nährstoffe, wenn wir uns rein pflanzlich ernähren?

Es kommt bei der veganen Ernährung darauf an, vielseitig und in Bioqualität zu essen und im richtigen Maße Vitamin B12 zu ergänzen.

Trotz der überwältigenden Zahl an Studien, die der veganen Ernährung einen „Daumen hoch" geben, halten sich noch immer viele Vorurteile. Zum Beispiel: „Bekommt man als Veganer keine Mangelerscheinungen?" Oder: „Wer sich rein vegan ernährt, dem fehlen doch ganz sicher die Eiweiße?" Diese Behauptungen sind falsch − vorausgesetzt, man geht es richtig an.

Es kommt bei der veganen Ernährung darauf an, vielseitig und in Bioqualität zu essen und im richtigen Maße Vitamin B12 zu ergänzen.

Denn Eiweiße finden sich in sämtlichen pflanzlichen Nahrungsmitteln. Vor allem Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen, aber auch Sojaprodukte, Vollkorn und Nüsse sind gute Eiweißlieferanten. Der Vorteil ist: Sie liefern uns hochwertiges Eiweiß, und das ohne die negativen Begleiterscheinungen von Fleischprodukten. Im Gegensatz zu tierischen Lebensmitteln sind pflanzliche noch dazu reich an Ballaststoffen. Und die sind vor allem für die Darmgesundheit wichtig.

Das Einzige, was in der rein veganen Ernährungsweise fehlt, ist das Vitamin B12, das fast ausschließlich in tierischen Produkten enthalten ist. Es lässt sich jedoch problemlos ergänzen, schon 500 Mikrogramm täglich genügen.

In einer Meta-Studie der Universität Newcastle wurden 343 Publikationen zum Thema Antioxidantien, Mineralstoffe und Vitamine in unserer Nahrung verglichen. Mit eindeutigem Ergebnis: Biogemüse zum Beispiel enthielt zwischen 18 und 69 Prozent mehr Antioxidantien – also Substanzen, die unseren Körper vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Beim Obst fand man heraus, dass die Bio-Variante mehr Vitamin C und Carotinoide enthielt.

Grund dafür sind die Pestizide. Obst- und Gemüsepflanzen wehren sich mithilfe von Antioxidantien gegen Schädlinge und widrige Umweltbedingungen. Hilft man jedoch mit Pestiziden künstlich nach, werden diese gesunden Stoffe gar nicht erst gebildet.

Nun könntest du noch auf die Idee kommen, dich im Sinne einer Low-Carb-Diät zu ernähren. Das solltest du lassen! Denn dein Gehirn braucht Kohlenhydrate als Energielieferanten. Jedoch ist Kohlenhydrat nicht gleich Kohlenhydrat. Achte darauf, dich von hochwertigen Kohlenhydraten zu ernähren. Diese findest du zum Beispiel in Vollkornprodukten, Gemüse, Kartoffeln oder Obst. Doch Vorsicht: Dazu zählen keine Fruchtsäfte. Die enthalten zwar noch die guten Nährstoffe des Obstes, jedoch besteht nun die Gefahr, dass du zu viel Fruchtzucker zu dir nimmst. Und den wandelt dein Körper in Fett um, was zu Leberverfettung führen kann.

Erst die äußere Bewegung führt zur inneren Bewegung und sorgt somit für den optimalen Nährstofftransport.

Nur wenn du dich jeden Tag bewegst, kommen die aufgenommenen Nährstoffe auch dort an, wo sie benötigt werden. Das ist während des Fastens besonders wichtig. Außerdem wäre es doch schade, wenn all die guten Inhaltsstoffe deiner Bio-Lebensmittel in deinem Körper wirkungslos blieben.

Nährstoffe werden über unseren Blutkreislauf transportiert. So gelangen sie zu den Zellen, während Abfallstoffe ihren Weg zu den Entgiftungs- und Ausscheidungsorganen finden. Das Herz ist aber allein nicht imstande, das Blut in alle Gefäße zu pumpen. Ohne körperliche Bewegung können beispielsweise unsere Venenklappen das Blut nicht zum Herz

zurückpumpen. Und wenn wir unsere Faszien nicht anstrengen, zum Beispiel indem wir sie dehnen, verstopfen ihre Strömungskanäle.

Erst die äußere Bewegung führt zur inneren Bewegung und sorgt somit für den optimalen Nährstofftransport.

Ausdauersport ist besonders gut geeignet, um das Herz zu trainieren und den Blutkreislauf anzuregen. Ideal sind dabei Sportarten, bei denen verschiedene Muskelgruppen angesprochen werden, wie zum Beispiel Schwimmen, Nordic Walking oder Rudern. Gut geeignet sind auch die Liebscher-Bracht-Übungen, die speziell dafür konzipiert sind und dir außerdem noch helfen, eventuelle Schmerzen zu beseitigen.

Wir möchten dir zwei dieser Übungen vorstellen, die auf die häufigsten Schmerzzonen eingehen, Rücken und Knie.

Eine gute Einsteigerübung ist die Wirbelsäulendehnung. Sie mobilisiert den gesamten Rücken und den Nackenbereich, löst Schmerzen und Verspannungen im Lendenwirbelbereich und ist eine ideale Übung, wenn du viel Zeit im Sitzen verbringst. Nimm dazu mit leicht gebeugten Beinen auf einer Matte Platz. Mit deiner rechten Hand fasst du dir an den Hinterkopf, mit der linken hältst du beide Füße zusammen. Nun ziehst du deinen Rumpf so weit wie möglich nach vorn und drückst deinen Kopf in Richtung deiner Beine. Baue so viel Spannung auf, wie du kannst. Dann lässt du locker und bewegst dich in die Ausgangslage zurück. Wiederhole die Übung 40-mal.

Falls du Knieprobleme hast, versuche doch einmal die Oberschenkeldehnung im Liegen. Leg dich dazu auf den Bauch und drücke deine rechte Leiste fest gegen die Unterlage. Mit deiner rechten Hand greifst du nach deinem rechten Fußrücken, mit der linken Hand den Vorfuß und die Zehen. Nun ziehst du den Fuß, so weit es geht, in Richtung deines Gesäßes.

Wieso nicht all das, was du in bisher gelernt hast, direkt anwenden? Mehr dazu im nächsten Blink.

Mit dem 14-Tage-Programm kannst du das Intervallfasten kennenlernen.

Beim 14-Tage-Programm kannst du einfach mal ausprobieren, ob das Intervallfasten etwas für dich ist.

Bevor du loslegst, überlege dir, ob du dir gleich am ersten Tag die vollen sechzehn Stunden Fasten zutraust. Falls nicht, kannst du auch mit zwölf Stunden beginnen, dann auf vierzehn und schließlich auf sechzehn Stunden erhöhen. Falls du viel Kaffee trinkst, solltest du dich vor dem Fasten entwöhnen, damit du den Koffeinentzug nicht ausgerechnet während der ersten Fastentage durchmachen musst. Denn auf Kaffee solltest du während dieser vierzehn Tage verzichten. Tausche ihn gegen grünen Tee. Der ist reich an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien.

Wann du fastest, ist prinzipiell egal – wichtig ist nur, dass du die sechzehn Stunden durchhältst und nicht zu spät isst. Ein gutes Zeitfenster für die Nahrungsaufnahme wäre beispielsweise von elf bis neunzehn Uhr. So musst du nur dein Frühstück etwas nach hinten und dein Abendessen gegebenenfalls etwas nach vorne verschieben.

Los geht's: Mit dem 14-Tage-Programm kannst du das Intervallfasten kennenlernen.

Verwende möglichst nur Bioprodukte und verzichte auf Tierprodukte. Die Gerichte müssen nicht sonderlich komplex sein, Hauptsache, du verwendest frische Zutaten. Wie wäre es zum Beispiel mit der Brokkoli-Zucchini-Pfanne? Dazu brätst du Zwiebel und Knoblauch in Kokosöl an und gibst den klein zerteilten Brokkoli und Zucchinischeiben dazu. Nach zwei Minuten löschst du mit Kokosmilch ab, gibst etwas Thymian und Oregano dazu, lässt das Ganze einige Minuten köcheln, bis der Brokkoli gar ist, und garnierst das fertige Gericht mit gerösteten Mandelblättchen.

Wenn es schnell gehen muss, sind grüne Smoothies besonders gut. Wie beispielsweise der Energiesmoothie. Gib dazu eine halbe Salatgurke, einen Apfel, eine Kiwi, eine Viertel-Ananas und ein halbes Bund Petersilie in den Mixer, gib 200 ml Kokoswasser und eventuell einen Eiswürfel hinzu und mixe das Ganze zu einem leckeren Smoothie.

Es kann sein, dass du in der ersten Woche ein wenig müder bist als sonst. Der Körper stellt in dieser Zeit vom Kohlenhydrat- auf den Fettstoffwechsel um. Gerade dann ist es wichtig, dass du den Sport nicht vergisst. Plane täglich fünfzehn Minuten für Dehnübungen ein, außerdem an zwei oder drei Tagen Ausdauersport.

Am Ende der zwei Wochen ziehst du Bilanz. Wie fühlst du dich? Wenn du merkst, dass dir die Zeit gutgetan hat: Wieso nicht einfach gleich weitermachen? Intervallfasten kannst du das ganze Jahr über! Und die Vorteile kennst du jetzt.

Zusammenfassung

Wir hoffen, wir haben dein Interesse für das Intervallfasten wecken können. Wichtig ist: Gesund und vital wirst du vom Fasten nur, wenn du es in einen gesunden Lebensstil integrierst. Dazu gehört eine vielseitige, nährstoffreiche und vegane Ernährung: Wenn du dich hauptsächlich von Obst und Gemüse aus Bioanbau ernährst, bist du auf der sicheren Seite. Auch Bewegung ist wichtig, denn nur so stellst du sicher, dass die Nährstoffe auch dort im Körper ankommen, wo sie hinsollen.

Buch im Amazon Shop